

STRES DAN PERILAKU MAKAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER DI UNIVERSITAS NEGERI X

Ratri Ciptaningtyas

*Gedung FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Jl. Kertamukti No. 5, Ciputat 15412
ratriciptaningtyas@gmail.com*

Abstrak

Perubahan gaya hidup mahasiswa dapat menyebabkan stres seperti kurang tidur dan berolahraga. Stres ringan memang tidak berdampak sistemik namun bila stres berkelanjutan akan terjadi perubahan hematologi. Beberapa penelitian internasional menunjukkan mahasiswa yang stres makan dengan porsi yang lebih banyak serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Apabila perilaku makan ini tidak dikontrol maka dapat meningkatkan risiko penyakit. Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan metode pengambilan purposive sampling yaitu seluruh mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Negeri X yang masih aktif mengikuti perkuliahan. Stres dinilai dengan menggunakan General Health Questionnaire (GHQ), hasilnya ditemukan prevalensi stres pada responden angkatan 2009 merupakan yang tertinggi (53.3%) dibandingkan angkatan 2008 maupun 2010. Analisis hasil penelitian menunjukkan stres berhubungan dengan diet ketat ($p < 0.05$) dengan rata-rata konsumsi energi laki-laki sebesar 2108.15 kkal masih kurang dari rekomendasi angka kecukupan gizi (AKG) yaitu 2550 kkal.

Kata Kunci: *Stres, Perilaku makan, Pendidikan dokter*

STRESS AND EATING BEHAVIOUR AMONG INDONESIAN MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Abstract

College life style changes can cause stress due to lack of sleeping duration and exercise. Light stress would not have systematic impact, however untreated stress would have negative haematologic impact. Some international researches showed that college students who experience stress tend to eat in large quantity as well as unhealthy food quality. Hence, unhealthy eating behaviour will increase degenerative diseases risk. This study was cross sectional design and sample was taken by purposive sampling. Stress was measured by General Health Questionnaire (GHQ) and found that stress prevalence on batch 2009 was the highest (53.3%) among all batches. Stress and dietary restraint had significant relationship ($p < 0.05$) and mean of energy intake among male students (2108.15 kcal) did not meet Recommended Dietary Allowance 2004 (2550 kcal).

Key Words: Stress, Eating behaviour, Medical students

